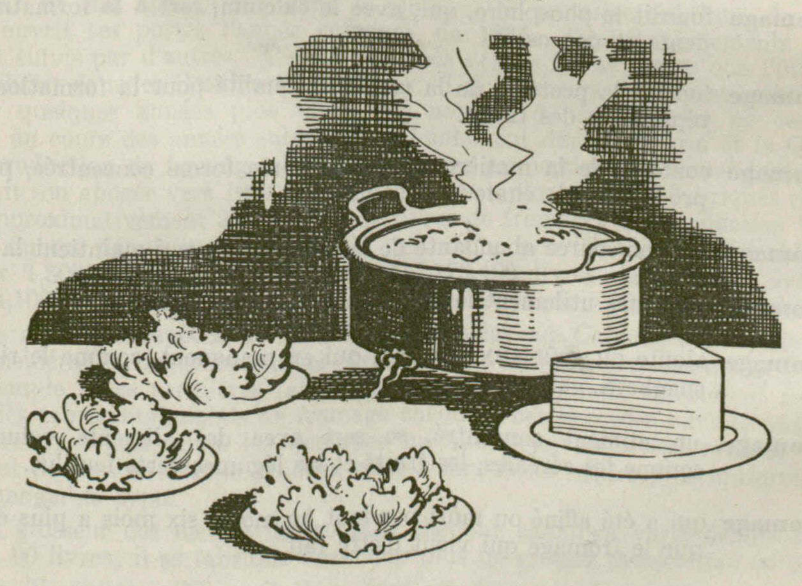
PUBLICATION 586
BULLETIN DE LA MÉNAGÈRE NO 16

PUBLIÉ EN JUILLET 1937

DOMINION DU CANADA—MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE

Repas au Fromage—Meilleurs Repas !

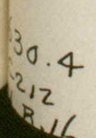
par
LAURA C. PEPPER





Division de l'industrie laitière et de la réfrigération

Publié par ordre de l'Hon. JAMES G. GARDINER, Ministre de l'Agriculture
Ottawa, Canada



Le fromage est un aliment économique—très nourrissant et bon marché.

Le fromage est, avec le lait, l'aliment qui fournit le plus de calcium, une substance essentielle à la formation de bons os et de bonnes dents.

Le fromage fournit le phosphore, qui, avec le calcium, sert à la formation des dents et des os.

Le fromage fournit la protéine de la meilleure qualité pour la formation et la réparation des tissus.

Le fromage contient de la matière grasse sous une forme concentrée, pour la production de chaleur et d'énergie.

Le fromage est une source abondante de la vitamine A, qui maintient la santé.

Le fromage remplace utilement les aliments azotés les plus coûteux.

Le fromage ajoute du goût aux aliments qui en manquent, comme le riz et le spaghetti.

Le fromage, un aliment concentré, se sert avec des aliments volumineux comme les céréales, les fruits et les légumes verts feuillus.

Le fromage qui a été affiné ou mûri pendant au moins six mois a plus de goût que le fromage qui vient d'être fait.

Le fromage est un aliment nourrissant, ce n'est pas un condiment.

Tout est nourriture dans le fromage; il n'y a pas de perte.

LA FABRICATION DU FROMAGE AU CANADA

L'INDUSTRIE fromagère canadienne a une histoire intéressante. De France, d'où ils venaient, les premiers colons apportèrent avec eux l'art de la fabrication du fromage et l'un des procédés qu'ils se sont transmis d'une génération à l'autre est encore employé de nos jours par certaines familles de l'Ile d'Orléans, qui font le "fromage raffiné de l'Ile d'Orléans". Le procédé de fabrication du fromage Cheddar fut apporté dans l'Ontario, il y a plus d'un siècle, par les Loyalistes de l'Empire-uni, passant des Etats-Unis au Canada.

Autrefois au Canada tout le fromage se faisait sur la ferme. C'est en 1864, dans le comté d'Oxford, de l'Ontario, que la première fabrique de fromage Cheddar fit son apparition; dans le Québec, la première fabrique du même genre ouvrit ses portes l'année suivante, en 1865. Ces établissements furent bientôt suivis par d'autres. C'est à peu près vers le même temps que l'industrie s'introduisit dans les Provinces Maritimes. Les provinces de l'Ouest emboîtèrent le pas quelques années plus tard. Le nombre de fromageries ne cessa de croître au cours des années suivantes, spécialement dans l'Ontario et le Québec, et la production de fromage s'accrut dans des proportions correspondantes, elle atteignit son apogée vers 1904; on comptait alors plus de 2,500 fabriques produisant approximativement 250,000,000 de livres de fromage. La production fromagère a fluctué depuis cette époque, la statistique pour l'année 1936 établit que près de 1,300 fabriques ont fabriqué 117,179,400 livres de fromage, évalué à $14,234,100; l'Ontario et le Québec ensemble ont produit 95 pour cent du total.

Le nombre d'espèces de fromage fabriquées au Canada est relativement peu considérable, beaucoup moins élevé qu'en d'autres pays, comme la France, par exemple. Les premières fabriques établies au Canada adoptèrent les procédés des fabricants anglais de fromage cheddar; ces procédés ont été améliorés au cours du temps, mais les quelques modifications apportées avaient plutôt pour but de standardiser le produit, c'est-à-dire de le rendre plus uniforme, que d'en changer le type.

La grosseur des meules de fromage cheddar canadien varie depuis 1 livre jusqu'à 90 livres; il se fabrique beaucoup plus de grosses meules que de petites.

Les Trappistes d'Oka, Québec, font un fromage de texture moyenne et d'un goût particulier, qui s'appelle le fromage d'Oka.

Les autres variétés de fromage fabriquées pour la vente au Canada sont le Limbourg, le fromage blanc (en anglais "Cottage cheese"), et différents types de fromage de crème.

La fabrication du fromage fondu ou "refait" s'est développée récemment au Canada; cette industrie occupait 23 établissements en 1936. Le procédé consiste à broyer du fromage cheddar, à le faire chauffer, avec ou sans agent émulsionnant, jusqu'à la température de pasteurisation, dans un contenant à chemise de vapeur, puis à le comprimer en moules ou en pains et à le laisser se solidifier. La pasteurisation enraye le développement des bactéries et ce fromage cesse de mûrir, c'est-à-dire de s'affiner, après qu'il a été fondu ou refait.

LE MARQUAGE ET LE CLASSEMENT DU FROMAGE

La Loi de l'industrie laitière et ses règlements, dont l'application est confiée à la Division de l'industrie laitière et de la réfrigération du Ministère fédéral de l'Agriculture, interdisent de fabriquer ou d'importer au Canada, ou d'offrir en vente du fromage qui contient de la matière grasse ou de l'huile autre que celle du lait ou de la crème.

La date de fabrication doit être apposée sur tous les fromages dans les vingt-quatre heures qui suivent la sortie de la presse, de même que le numéro du bassin et le numéro d'enregistrement de la fabrique.

D'après la définition légale, le fromage de lait écrémé est du fromage fait avec du lait dont la matière grasse a été enlevée, en tout ou en partie, ou du fromage où la matière grasse forme moins de 48 pour cent des solides totaux. Ceci s'applique aussi bien au cheddar canadien qu'au fromage fondu. Tout fabricant de fromage de lait écrémé doit marquer sur le côté de chaque fromage et sur toute boîte ou tout emballage contenant ce produit les mots "Fromage de lait écrémé".

Tout fromage qui a été fondu ou refait avec l'emploi d'agents émulsionnants ne doit pas contenir plus de 43 pour cent d'eau.

Tout fromage fabriqué, importé ou offert en vente au Canada en paquets doit peser le plein poids net de ¼ liv., ½ liv., 1 liv., ou des multiples d'une livre. Ce règlement ne s'applique pas aux portions de fromage cheddar ou au fromage fabriqué par les cultivateurs eux-mêmes.

Le fromage n'est pas vendu par catégories dans les magasins de détail, mais, depuis 1923, tout le fromage destiné à l'exportation doit être classé par catégories de qualité. Aujourd'hui, presque tout le fromage produit est classé, aussi bien celui qui est destiné au commerce intérieur que celui qui entre dans le commerce d'exportation, car le fromage vendu aux enchères par les chambres à fromage situées au centre des districts fromagers, se vend par catégories de qualité.

CATÉGORIES DE FROMAGE ET POINTAGES CORRESPONDANTS

	Première qualité	Deuxième qualité	Troisième qualité	Sans qualité
Pointage minimum pour le goût..........	39	37	Moins de 37 (gén't 35 ou 36)	Pas de pointage
Pointage total	92 et plus	87 et moins de 92	Moins de 87 (gén't 85 ou 86)	Pas de pointage

ÉCHELLE DE POINTS POUR LE POINTAGE

Goût ou saveur....................................	45 points
Texture...	25 points
Compacité	15 points
Couleur...	10 points
Fini	5 points
Total...	100 points

La détermination de la qualité du fromage se fait avec le plus grand soin. Il faut que le fromage soit suffisamment affiné ou mûri pour que le classificateur puisse en déterminer exactement la qualité, et c'est le classificateur qui est le juge de cet état de maturation. Il est interdit d'emboîter pour l'expédier en dehors de la fabrique où il a été fait, du fromage qui a moins de huit jours.

En 1936, 95.1 pour cent de la production des fromageries canadiennes a été classée suivant les types modèles du gouvernement par des classificateurs officiels de produits laitiers, et sur cette quantité 95.5 pour cent était du fromage de "première qualité".

La Division de l'industrie laitière et de la réfrigération du Ministère fédéral de l'Agriculture maintient un service d'inspection au Canada pour appliquer les lois qui règlent la fabrication, le marquage et la vente du fromage au Canada.

L'ACHAT ET LA CONSERVATION DU FROMAGE

La majorité des gens demeurant à distance commode d'une épicerie achètent leur fromage par petites quantités, comme ils font pour les autres aliments; le problème de la conservation du fromage à la maison ne se pose donc pas; il s'agit tout simplement de conserver une livre de fromage en bon état pendant quelques jours.

Le fromage se conserve dans un endroit frais, car la chaleur fait fondre la matière grasse, qui se perd. Elle se dessèche également, surtout s'il est laissé non recouvert. Le meilleur endroit est la glacière (réfrigérateur) ou un garde-manger très frais, sans humidité. Pour conserver le goût et la texture du fromage, on le met dans un contenant recouvert ou on l'enveloppe de gros papier ciré ou de parchemin. Quand on a des restes de fromage, on peut les râper et les mettre dans un bocal couvert, pour s'en servir dans la cuisine. Quant au fromage refait ou " fondu " (*Process cheese*), on peut le conserver dans le réfrigérateur, dans l'emballage même où il a été acheté.

Si l'on achète un petit fromage entier ou un gros morceau de fromage pour le conserver à la maison, il faut avoir soin de l'empêcher de se dessécher ou de moisir. Un bon moyen pour cela est de revêtir de paraffine les surfaces coupées du fromage après que l'on en a enlevé une partie; cette cire fondue s'applique avec une petite brosse. Mis dans un endroit frais, sec et bien ventilé, le fromage traité de cette façon se conserve en bon état pendant quelque temps. La partie coupée pour être utilisée immédiatement doit être recouverte et mise dans un endroit frais et sec. Lorsqu'elle est consommée, on peut couper un autre morceau de fromage ciré en recouvrant encore avec de la paraffine les surfaces exposées du fromage qui reste. Cette simple opération peut être répétée jusqu'à ce qu'il ne reste qu'une portion du fromage.

Un fromage de cinq à dix livres est la grosseur préférée dans bien des ménages; il se conserve facilement. Après avoir enlevé une tranche du dessus, on extrait la quantité nécessaire de l'intérieur du fromage, sans rompre le bord extérieur. On préserve le goût et la texture du fromage en recouvrant la surface coupée avec du papier, en retournant le fromage sur une grosse assiette plate et en le conservant de la façon déjà indiquée ci-dessus.

VALEUR DU FROMAGE DANS LE RÉGIME ALIMENTAIRE

Le fromage sert de nourriture depuis les temps préhistoriques; il fait régulièrement partie du régime alimentaire dans bien des pays du monde, et cependant, de même que pour le lait, sa valeur nutritive n'est réellement appréciée et reconnue que depuis que les recherches modernes ont révélé l'apport précieux qu'il fait aux besoins de l'organisme.

Au Canada, presque tout le fromage cheddar est fait de lait entier; il est du reste très semblable au lait pour la valeur nutritive. La majeure partie du calcium et la caséine—le principe azoté ou "protéique" du lait—se retrouvent dans le fromage, de même que la presque totalité de la matière grasse originale du lait, qui contient les vitamines essentielles. Le petit-lait soutiré du caillé au cours de la fabrication contient presque tout le sucre du lait, ainsi qu'un peu de phosphore et de chaux. Comme il faut environ 11 livres (ou un peu plus d'un gallon) de lait contenant 3.5% de gras de beurre pour faire une livre de fromage, on voit que cinq onces de fromage ont la même valeur calorique qu'une pinte de lait. Le fromage qui se compose d'environ un tiers de gras de beurre, un tiers d'autres solides, dont la majeure partie est de la protéine, et un tiers d'eau, est justement considéré comme une forme concentrée de lait, et c'est ainsi qu'il fournit une bonne nourriture à bas prix.

Si l'on considère toutes ces qualités, il semble étrange qu'il ne se mange pas plus de fromage au Canada; en 1936 la quantité moyenne consommée n'était que de 3.4 livres par tête. Il y aurait certainement lieu de l'augmenter dans l'intérêt de l'économie et de la bonne nutrition.

Les protéines (matières azotées) du fromage

Presque toute la caséine du lait est conservée dans le caillé, et c'est pourquoi le fromage est un aliment riche en protéines. On sait aujourd'hui que les protéines que renferment les aliments d'origine animale jouent une plus grande part dans la formation et la conservation des tissus du corps que celles que l'on trouve dans les aliments d'origine végétale; et c'est pourquoi l'on recommande qu'une moitié environ des protéines du régime alimentaire soit d'origine animale. Ce fait, joint à la règle acceptée que de 10 à 15 pour cent de toute la nourriture absorbée devrait se composer de protéines, assure au fromage une place régulière dans le régime alimentaire.

Matière grasse du fromage

Les matières grasses fournissent au corps deux fois autant d'énergie que les sucres ou les amidons. Le fromage est une source précieuse d'énergie parce qu'il contient une proportion élevée de matière grasse.

Substances minérales du fromage

Le fromage est une source importante et économique de calcium et il fournit aussi beaucoup de phosphore. Si l'on consomme beaucoup de fromage, de même que du lait, on peut être sûr d'avoir dans le régime alimentaire une quantité suffisante de calcium pour la formation et l'entretien des os et des dents.

Vitamines du fromage

Les vitamines que l'on rencontre dans le fromage sont essentiellement les mêmes que celles que l'on trouve dans le lait. Le fromage, de même que le lait, qui renferme un gros pourcentage de gras de beurre, est riche en vitamines A, solubles dans la graisse, qui favorisent la croissance et rendent le corps résistant aux maladies. Il contient également un peu de vitamines D, B et G, qui toutes sont essentielles à la santé du corps.

Le fromage fondu ou refait (*Process cheese*) contient les mêmes principes nutritifs que le fromage cheddar canadien, mais il y a une différence dans la valeur alimentaire totale par livre, parce que le fromage fondu contient une proportion plus élevée d'eau. La composition moyenne du fromage fondu est d'environ 28% de gras, 30% de protéine et d'autres solides, et 42% d'eau.

Le fromage de lait écrémé est une pauvre source de vitamines par comparaison au fromage cheddar, car les vitamines solubles dans la graisse qui se trouvent dans le fromage viennent principalement du gras de lait dont le fromage est fait. Or, comme le fromage de lait écrémé renferme moins de matière grasse que le fromage cheddar canadien, il est donc moins nourrissant que ce dernier.

EMPLOIS VARIÉS DU FROMAGE

Nous avons vu que le fromage est nourrissant, mais il a aussi une autre qualité, très importante, et qui le met au premier rang des aliments. Nous voulons parler de son goût ou saveur caractéristique qui plaît à presque tout le monde et que l'on ne rencontre dans aucun autre aliment. Ce goût caractéristique est plus prononcé dans le fromage bien "affiné" ou bien "mûri" que dans celui qui vient d'être fait, et c'est pourquoi les consommateurs qui préfèrent un goût un peu piquant achètent du fromage qui a au moins un an de fabrication.

Il est peu d'aliments qui peuvent être servis de tant de façons variées que le fromage, au menu du lunch, ou du dîner ou du souper. Depuis que sa valeur alimentaire est mieux reconnue, ce produit sain, qui n'était servi autrefois qu'en friandise, à la fin du repas, prend graduellement une place de plus en plus importante dans le repas.

Quand on se propose de servir du fromage, il faut tenir compte de la richesse de ce produit en protéine et en matière grasse, ainsi que de son goût ou saveur, et enfin du fait que c'est un aliment concentré. On compte généralement sur le mets principal pour fournir la protéine du repas, et c'est justement là l'utilité spéciale du fromage. On peut aussi le servir dans la salade ou en dessert dans des repas qui, sans fromage, manqueraient de protéine. Le fromage, qui est riche en matière grasse, devrait être servi avec des aliments féculeux, comme le pain et les céréales, qui aident à faire digérer la matière grasse. Le goût savoureux du fromage fait qu'il est facile de préparer beaucoup de plats appétissants en l'employant avec des aliments fades ou neutres qui ont peu d'attrait par eux-mêmes. Pour contrebalancer la nature concentrée du fromage, il faudrait le combiner dans le repas avec des aliments volumineux comme les fruits, les légumes verts feuillus, et les céréales. Le pain et le fromage peuvent paraître un mets trop frugal, mais l'ouvrier qui a ces deux aliments dans sa cantine n'a pas grand'chose à y ajouter pour en tirer une nourriture complète.

Le fromage se digère très lentement, comme tous les aliments qui sont riches en matière grasse, et c'est pourquoi il y a des gens qui s'imaginent qu'il est indigeste. Il faut se rappeler que le fromage a déjà été soumis à la chaleur au cours de sa fabrication, et que la cuisson prolongée, ou une température élevée, a une tendance à durcir sa protéine et à affecter sa digestibilité. C'est pourquoi le fromage ne doit être ajouté qu'au dernier moment, quant on fait une sauce, et c'est aussi pourquoi on recommande de ne faire cuire les mets au fromage qu'à de basses températures.

La plupart des recettes de ce bulletin sont pour les mets principaux, qui comprennent aussi bien les aliments chauds pour les temps froids que les salades pour l'été. On y trouvera aussi des recommandations pour les sauces à salades et les sandwichs qui fournissent des moyens appréciés d'incorporer au menu cet aliment savoureux et nutritif.

METS AU FROMAGE POUR LE LUNCH ET LE SOUPER

SOUPE AU FROMAGE

4 tasses de lait
2 ou 3 tranches d'oignon
2 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à soupe de farine
1 cuil. à thé de sel
⅛ cuil. à thé de poivre
¾ tasse de fromage râpé
2 jaunes d'œufs

Mettez l'oignon dans le lait et amenez au point d'ébullition. Otez l'oignon. Faites fondre le beurre dans la partie supérieure d'une bouilloire (bain-marie). Incorporez la farine. Ajoutez le lait chaud et les assaisonnements et remuez constamment jusqu'à ce que le mélange s'épaississe. Faites cuire cinq minutes. Ajoutez les jaunes d'œufs battus. Faites cuire une minute et ajoutez le fromage râpé. Battez avec une batteuse Dover et servez immédiatement.

On peut se passer de jaunes d'œufs, mais ils font une soupe plus riche et plus délicieuse.

SOUPE AU FROMAGE ET AUX POMMES DE TERRE

3 patates moyennes
2 tasses d'eau bouillante
2 ou 3 tasses de lait
1 tranche d'oignon
3 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à soupe de farine
1 cuil. à thé de sel
1 pincée de poivre
1 tasse de fromage râpé
1 cuil. à soupe de persil haché

Faites cuire les pommes de terre dans l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Passez-les. Mesurez le liquide et ajoutez suffisamment de lait pour faire quatre tasses. Mettez-y la tranche d'oignon et amenez au point d'ébullition. Faites fondre le beurre, et ajoutez la farine et les assaisonnements. Ajoutez graduellement le mélange de pommes de terre et ôtez l'oignon. Faites cuire 3 minutes. Ajoutez le fromage et battez jusqu'à ce que le tout soit lisse. Saupoudrez le persil sur la soupe avant de servir.

RAREBIT GALLOIS

1 cuil. à soupe de beurre
1 cuil. à soupe de farine
1 tasse de lait riche ou de crème claire
2 tasses de fromage râpé
¼ cuil. à thé de sel
⅛ cuil. à thé de moutarde
Quelques grains de poivre de cayenne
1 œuf

Faites une sauce du beurre, de la farine et du lait. Ajoutez le fromage râpé et les assaisonnements. Versez un peu de la sauce chaude sur l'œuf battu. Remettez au bain-marie et faites cuire une minute ou deux. Servez sur une rôtie ou sur des biscuits secs (crackers).

RAREBIT MEXICAIN

3 cuil. à soupe de beurre
1 petit oignon
3 cuil. à soupe de farine
2 tasses de tomates en conserves
1 cuil. à thé de sauce Worcestershire
Sel et poivre
(2 tasses de blé d'Inde; on peut ajouter du macaroni ou du spaghetti aux tomates)

Faites cuire lentement l'oignon haché dans le beurre 5 minutes. Incorporez la farine en remuant. Ajoutez graduellement les tomates et faites cuire jusqu'à ce que le mélange s'épaississe. Ajoutez le fromage râpé et les assaisonnements. Faites cuire très lentement jusqu'à ce que le fromage fonde. Servez immédiatement sur une rôtie.

POUDING AU FROMAGE

4 tranches de pain ½ pce d'épais, beurrées
1½ tasse de fromage râpé
2 tasses de lait
3 œufs
¼ cuil. à thé de moutarde
Sel

Coupez le pain en dés. Arrangez des couches alternatives de pain et de fromage dans un plat beurré. Battez les œufs. Ajoutez le lait et les assaisonnements. Versez sur le pain et le fromage. Mettez dans une casserole d'eau chaude et faites cuire dans un four à feu modéré (350 deg. F.) jusqu'à ce que le pouding soit ferme—environ 45 minutes.

SOUFFLÉ AU FROMAGE

3 cuil. à soupe de beurre
4 cuil. à soupe de farine
1 tasse de lait
½ cuil. à thé de sel
3 jaunes d'œufs
3 blancs d'œufs
Quelques grains de poivre de cayenne
¾ tasse de fromage râpé
Pincée de moutarde

Faites fondre le beurre. Incorporez-y la farine. Ajoutez les assaisonnements et le lait. Remuez jusqu'à ce que la sauce se soit épaissie. Ajoutez le fromage. Ajoutez les jaunes d'œufs battus et quand le mélange est froid incorporez-y les blancs d'œufs très bien battus. Versez dans un plat à gratin beurré ou un plat à ramequins et faites cuire dans un four à feu lent (325° F) jusqu'à ce que ce soit ferme—20 à 30 minutes. Servez immédiatement.

FONDUE AU FROMAGE

1½ tasse de lait
1½ tasse de miettes de pain rassis
1½ tasse de fromage râpé
2 jaunes d'œufs
¼ cuil. à thé de sel
1 cuil. à soupe de beurre fondu
2 blancs d'œufs

Faites tremper les miettes de pain dans le lait pendant quelques minutes et ajoutez le fromage et les jaunes d'œufs battus. Assaisonnez et ajoutez le beurre fondu. Incorporez les blancs d'œufs bien battus. Versez dans une tourtière beurrée et faire cuire dans un four à feu modéré (350 à 375 deg. F.) environ 30 minutes.

MACARONI AU FROMAGE

1 tasse de macaroni
2 pintes d'eau
2 cuil. à thé de sel
3 cuil. à soupe de beurre
4 cuil. à soupe de farine
2 tasses de lait
¼ cuil. à thé de sel
Poivre
1 tasse de fromage râpé

Ajoutez le sel à l'eau. Mettez l'eau sur le feu et quand elle bout rapidement, ajoutez le macaroni cassé en bouts de 1 pouce de long. Faire bouillir rapidement jusqu'à ce que le macaroni soit tendre, puis passez dans une passoire. Versez de l'eau froide sur le macaroni dans la passoire pour l'empêcher de coller. Faites une sauce du beurre, de la farine, du lait, des assaisonnements et du fromage. Arrangez des couches alternatives de macaroni et de sauce à fromage dans une tourtière beurrée. Recouvrez de miettes de pain et faites cuire dans un four à feu modéré (350 à 375 deg. F.) jusqu'à ce que les miettes deviennent brunes.

NOTE: Pour beurrer les miettes, faites fondre ½ cuil. à soupe de beurre, ajoutez ½ tasse de miettes de pain ou de biscuits secs et remuez doucement avec une fourchette.

On peut employer du spaghetti au lieu de macaroni.

Si l'on ne désire pas faire cuire ce mets au four on peut combiner le macaroni avec la sauce au fromage et la servir quand il est parfaitement réchauffé.

TIMBALE DE POMMES DE TERRE AU FROMAGE

Lavez, épluchez et égouttez les pommes de terre. Coupez-les en tranches très minces. Beurrez une tourtière et mettez-y une couche de tranches de pommes de terre. Salez et poivrez. Saupoudrez de farine et recouvrez de fromage râpé. Remplissez la tourtière de cette façon. Ajoutez assez de lait chaud pour atteindre le niveau de la tranche du dessus. Faites cuire dans un four à feu modéré (350 deg. F.) jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres (environ 1 heure). Couvrez pendant la première partie de la cuisson.

CERCLE AU FROMAGE AVEC LÉGUMES

1 tasse de lait
1 tasse de miettes de pain tendre
1 œuf
1½ tasse de macaroni cuit
1 tasse de fromage coupé en dés
1 cuil. à soupe de persil haché
1 cuil. à soupe de pimenta haché
1 cuil. à thé d'oignon haché
3 cuil. à soupe de beurre fondu
Sel et poivre

Faites chauffer le lait et versez-le sur le pain. Ajoutez l'œuf bien battu et les autres ingrédients. Versez le tout dans un moule graissé en forme de cercle et faites cuire dans un four à feu modéré (350 deg. F.) pendant environ 50 minutes. Sortez et mettez sur un plat chaud. Versez le remplissage au centre et garnissez de persil.

Remplissage:—

1 tasse de sauce à la crème ordinaire
2 tasses de légumes cuits; par exemple, 1 tasse de pois cuits et 1 tasse de carottes cuites
Sel et poivre

FROMAGE EN CASSEROLE

4 cuil. à soupe de beurre
4 cuil. à soupe de farine
2 tasses de lait
4 tasses de spaghetti, maraconi ou riz cuit
ou 4 œufs cuits dur et 2 tasses de spaghetti, pommes de terre, céleri, blé d'Inde, pois ou épinards.
ou 4 tasses de légumes cuits, chou-fleur, chou, pommes de terre, blé d'Inde, épinards, asperges, pois.
ou 2 tasses de spaghetti et 2 tasses de céleri, blé d'Inde, chou ou pois.
1 tasse de fromage râpé
Sel et poivre
Croûtes beurrées

Faites une sauce crémeuse du beurre, de la farine, des assaisonnements et du lait. Quand le tout est cuit, ajoutez le fromage râpé. Mettez des couches alternatives de spaghetti, etc., et de sauce au fromage dans une tourtière beurrée. Recouvrez d'une chapelure de pain et faites brunir dans un four à feu chaud (400 deg. F.).

CASSEROLE DE BLÉ D'INDE ET DE FROMAGE

1 tasse de blé d'Inde
1 tasse de miettes de pain *ou* de biscuits secs
1 tasse de fromage râpé
½ cuil. à thé de sel
1 cuil. à soupe de beurre fondu
1 cuil. à thé de sauce Worcestershire
2 cuil. à soupe de piment vert *ou* pimenta haché
2 œufs
2 tasses de lait chaud

Combinez tous les ingrédients sauf les œufs et le lait. Battez les jaunes d'œufs et ajoutez-les au lait. Incorporez les blancs d'œufs bien battus. Mettez dans une tourtière beurrée et faites cuire dans un four modéré (350 deg. F.) jusqu'à ce qu'il devienne ferme—environ 40 minutes.

RIZ À L'ESPAGNOLE

1 boîte de tomates N° 2½
1 tasse de fromage râpé
2 oignons, hachés fin
1 piment vert, haché
⅔ tasse de riz
Sel et poivre

Combinez tous les ingrédients. Faites cuire dans un four à feu modéré (350 à 375 deg. F.) pendant une heure.

LÉGUMES AVEC SAUCE AU FROMAGE

2 cuil. à soupe de beurre
3 cuil. à soupe de farine
Sel et poivre
1½ tasse de lait et de jus de légumes
½ à ¾ de tasse de fromage râpé
1 boîte de légumes N° 2 *ou*
2½ tasses de légumes cuits

Faites une sauce du beurre, de la farine, des assaisonnements, du lait et du jus de légumes. Après que le mélange est épaissi, ajoutez le fromage râpé et faites fondre dans la sauce.

COMMENT SERVIR LES LÉGUMES AVEC LA SAUCE AU FROMAGE

Asperges—Arrangez les asperges sur des rôties beurrées. Versez de la sauce au fromage sur les asperges et les rôties, en laissant les pointes des asperges découvertes.

Chou-fleur—Séparez les fleurs d'un chou-fleur cuit. Disposez-les sur des rôties. Ajoutez 2 cuil. à soupe de piment vert haché à la sauce au fromage. Versez sur le chou-fleur.

Pois—Lorsque la sauce au fromage est cuite, ajoutez les pois et battez parfaitement. Servez sur une rôtie beurrée.

Epinards—Ajoutez 2 œufs cuits dur tranchés en morceaux d'une grosseur moyenne. Mélangez avec la sauce au fromage et servez sur une rôtie ou placez les épinards sur une rôtie et recouvrez-les de sauce au fromage.

Choux de Bruxelles—Mettez les choux cuits sur des rôties beurrées. Versez la sauce au fromage sur les choux et servez chaud.

MACARONI, TOMATES ET FROMAGE

1 tasse de macaroni, spaghetti ou riz
2 tasses de tomates en conserves
1 tranche d'oignon
3 cuil. à soupe de beurre
3 cuil. à soupe de farine
Sel et poivre
1 cuil. à thé de sauce Worcestershire
1 tasse de fromage râpé

Faites cuire le macaroni, le spaghetti ou le riz dans l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'il soit tendre. Egouttez à travers un tamis ou une passoire. Versez de l'eau sur la céréale cuite pour en séparer les morceaux.

Faites mijoter les tomates avec l'oignon pendant 10 à 15 minutes. Passez. Faites fondre le beurre, ajoutez la farine et les assaisonnements. Ajoutez les tomates coulées et faites cuire, en remuant constamment, jusqu'à ce que la sauce s'épaississe. Mettez une couche de macaroni, de spaghetti ou de riz cuit dans une tourtière beurrée. Recouvrez de sauce et saupoudrez de fromage râpé. Répétez jusqu'à ce que la tourtière soit remplie, finissant avec une couche de fromage râpé ou de parties égales de fromage râpé et de miettes de pain. Faites cuire dans un four à feu modéré (375 deg. F.) jusqu'à ce que le fromage soit fondu ou que les miettes soient brunes.

ŒUFS BROUILLÉS AU FROMAGE

8 œufs
1 cuil. à soupe de persil haché
2 tasses de fromage râpé
½ tasse de crème
Sel et poivre

Battez légèrement les œufs et ajoutez le reste des ingrédients. Versez dans une poêle à frire bien beurrée et faites cuire lentement, en remuant constamment pour que le fromage soit fondu quand les œufs sont cuits. Servez sur rôties.

PAIN DE MACARONI

1½ tasse de macaroni cuit
1 cuil. à thé de jus d'oignon
1 tasse de miettes de pain tendres
1½ tasse de fromage râpé
2 cuil. à soupe de piment vert haché, pimenta *ou* persil
Sel et poivre
2 œufs
1½ tasse de lait chaud

Combinez tous les ingrédients sauf les œufs et le lait, et mettez-les dans une tourtière beurrée. Ajoutez lentement le lait chaud aux œufs battus et versez sur les autres ingrédients. Mettez la tourtière dans une casserole d'eau chaude et faites cuire dans un four à feu modéré (350 deg. F.) jusqu'à ce que ce soit pris—environ 40 minutes.

TOMATES ET FROMAGE CUITS AU FOUR

6 tranches de pain
1 tasse de fromage
2 œufs
2 tasses de jus de tomates
½ cuil. à thé de sel
⅛ cuil. à thé de poivre
1 cuil. à soupe d'oignon haché

Beurrez le pain et coupez en dés. Coupez le fromage en dés et mettez le pain et le fromage dans une tourtière, en couches alternatives. Battez les œufs légèrement, ajoutez le jus de tomates, le sel, le poivre et l'oignon. Versez sur le pain et le fromage, et faites cuire dans un four à feu modéré (350 deg. F.) environ 40 minutes.

PAINS DE RIZ AU FROMAGE

2 tasses de riz cuit
1 tasse de fromage râpé
1 œuf
1 cuil. à thé de sel
1 pincée de poivre de cayenne
1 cuil. à soupe de lait (approximativement
½ tasse de miettes de pain tamisées

Combinez le riz et le fromage. Ajoutez l'œuf légèrement battu et les assaisonnements, et juste assez de lait pour humecter les ingrédients. Façonnez avec les mains en rouleaux et couvrez de miettes de pain tamisées. Mettez dans un plat légèrement beurré et faites cuire dans un four à feu modéré (350 à 375 deg. F.) pendant 25 minutes. Servez chaud avec de la sauce aux tomates.

CRABES À LA SAUCE AUX TOMATES ET AU FROMAGE

2 cuil. à soupe de piment vert haché
2 cuil. à soupe de beurre
4 cuil. à soupe de farine
½ cuil. à thé de moutarde
¼ cuil. à thé de sel
½ cuil. à thé de sauce Worcestershire
Pincée de poivre de cayenne
2 tasses de jus de tomate
1 tasse de fromage râpé
1 œuf
1 boîte de crabes (environ 1 tasse)

Faites cuire le piment vert dans le beurre pendant 5 minutes. Incorporez la farine. Ajoutez les assaisonnements, le jus de tomate, le fromage et l'œuf légèrement battu. Faites cuire pendant quelques minutes. Ajoutez la chair de crabe. Servez sur rôties ou croûte à pâtée. Garnissez de persil.

SOUFFLÉ AUX POMMES DE TERRE ET AU FROMAGE

2 tasses de purée de pommes de terre
1 tasse de fromage râpé
2 cuil. à soupe de beurre fondu
⅓ tasse de lait
2 œufs
½ cuil. à thé de sel
¼ cuil. à thé de poivre blanc
⅛ cuil. à thé de moutarde

Mélangez le fromage râpé parfaitement avec les pommes de terre. Ajoutez le lait, le beurre fondu et les assaisonnements et battez avec une cuiller fendue jusqu'à ce que ce soit lisse et homogène. Ajoutez les jaunes d'œufs bien battus (jusqu'à ce qu'ils soient épais et de couleur citron) et incorporez les blancs battus en neige ferme. Mettez dans une tourtière bien beurrée et faites cuire au four à feu modéré (350 degrés F.) pendant 40 minutes. Servez avec un légume, comme les pois, les betteraves ou les asperges.

CHOU AVEC SAUCE AU FROMAGE

½ chou de grosseur moyenne
1 tasse d'eau bouillante
½ cuil. à thé de sel
1¼ tasse de lait (environ)
4 cuil. à soupe de farine
½ à ¾ tasse de fromage râpé

Hachez le chou, fin. Faites cuire 7 minutes dans de l'eau bouillante salée dans une casserole recouverte. Ajoutez suffisamment de lait pour que le chou soit recouvert. Ajoutez la farine, mélangée en une pâte claire avec un peu de lait. Faites cuire en remuant jusqu'à ce que la sauce s'épaississe. Ajoutez le fromage. Recouvrez et laissez dans un endroit chaud jusqu'à ce que le fromage fonde.

SALADES AU FROMAGE

SALADE DE MACARONI ET DE FROMAGE

2 tasses de macaroni cuit, coupé en morceaux de ¾ pouce
⅔ tasse de fromage râpé
3 œufs cuits durs, hachés
1 tasse de céleri coupé en dés
1 piment vert coupé en dés
1 pimenta haché
1 tranche d'oignon, finement haché
Sel

Mélangez les ingrédients et secouez-les légèrement en ajoutant assez de mayonnaise pour humecter. Servez sur de la laitue frisée. On peut remplacer le pimento ou le piment par des cornichons sucrés hachés.

SALADE DE GELÉE AUX TOMATES

2 cuil. à soupe de gélatine
¼ tasse d'eau froide
2 tasses de jus de tomate
½ cuil. à thé de sucre
1 cuil. à thé de jus de citron
Sel et poivre
½ tasse de céleri haché
½ tasse de fromage coupé en dés

Faites tremper la gélatine dans de l'eau froide. Ajoutez au jus de tomate chaud. Ajoutez le sucre, le sel, le poivre et le jus de citron. Faites refroidir. Lorsque le tout est partiellement pris, ajoutez le céleri et le fromage. Versez dans des moules et laissez refroidir. Servez sur de la laitue avec de la sauce à salade.

SALADE DE CHOU, DE BETTERAVES ET DE FROMAGE

1 tasse de fromage, coupé en dés
2 tasses de chou laminé
Sel et poivre
1 tasse de betteraves cuites coupées en dés
½ tasse de sauce pour salade

Mélangez le fromage, les légumes, les assaisonnements et la sauce à salade. Mélangez parfaitement avec une fourchette. Empilez sur des feuilles de laitue frisée.

SALADE DE CAROTTES, D'ANANAS ET DE FROMAGE

3 carottes de grosseur moyenne
1 tasse d'ananas broyés, égouttés
½ tasse de fromage coupés en dés
Sauce cuite à salade

Grattez et râpez les carottes. Egouttez les ananas. Mélangez les carottes, les ananas et le fromage avec suffisamment de sauce pour humecter. Servez sur de la laitue frisée.

SALADE PAQUERETTE

Disposez des tranches de pêches fraîches ou en conserves sur une couche de laitue de façon à représenter les pétales d'une fleur. Empilez au centre le fromage râpé mélangé avec de la mayonnaise. Mettez plusieurs morceaux de raisins secs dans le fromage. On peut se servir d'un morceau de piment vert pour représenter une tige.

SALADE D'ANANAS ET DE FROMAGE

Disposez une tranche d'anana sur une couche de laitue. Empilez au centre du fromage râpé mélangé parfaitement avec de la mayonnaise. Saupoudrez avec des amandes hachées.

SALADE DE TOMATES FARCIES

Pelez des tomates de grosseur moyenne et coupez en sections à peu près jusqu'au bout du pédoncule. Enlevez une partie de la pulpe. Remplissez la cavité avec un mélange de céleri haché et de chou coupé en fines lanières, mélangé avec de la mayonnaise au fromage. Servez sur une couche de laitue. Garnissez de cresson de fontaine.

PLATS POUR SERVIR AVEC SALADE

SAUCE AU FROMAGE POUR SALADE

Mélangez 2 tasses de fromage râpé avec ½ tasse de mayonnaise ou de sauce cuite à salade. Incorporez ½ tasse de crème fouettée. Servez avec une salade aux fruits ou aux légumes.

PRUNEAUX, DATES OU CÉLERI FARCIS

Mélangez parfaitement du fromage râpé avec suffisamment de sauce à salade pour humecter. Remplissez la cavité des pruneaux, des dates ou du céleri et servez avec une salade aux fruits.

CARRÉS DE FROMAGE

Coupez du pain à fruits en carrés (environ 1½ pouce). Mélangez ensemble du fromage cheddar râpé avec suffisamment de beurre pour faire un mélange mou. Tartinez les quatre côtés et le dessus des carrés de pain avec le mélange de fromage. Saupoudrez de paprika. Faites cuire au four chaud ou sous le gril jusqu'à ce que le fromage commence à fondre. Servez chaud.

BÂTONS DE FROMAGE

1 tasse de farine
1 cuil. à thé de poudre à pâte
1 cuil. à thé de sel
½ cuil. à thé de moutarde
Pincée de cayenne
2 cuil. à soupe de beurre
2 tasses de fromage râpé
Eau froide

Mélangez les ingrédients secs. Ajoutez le beurre et le fromage. Ajoutez l'eau pour faire une pâte molle. Roulez à ⅛ pouce d'épaisseur. Coupez en bandes de 4 pouces par ½ pouce. Faites cuire au four chaud (400 degrés F.) pendant 10 minutes.

BANDES DE BACON AU FROMAGE

Faites rôtir légèrement des tranches de pain minces sur un côté seulement. Coupez en bandes d'environ 3 pouces de long et un pouce de large. Recouvrez le côté non rôti d'une couche épaisse de fromage râpé ou de fromage fondu (refait) mélangé avec du beurre. Parsemez de morceaux de bacon, coupés très finement avec les ciseaux. Mettez sous le gril jusqu'à ce que le bacon soit cuit. On peut se servir de craquelins salés au lieu de rôties. Servez chaud.

PETITS PAINS AU FROMAGE

2 tasses de farine
3 cuil. à thé de poudre à pâte
½ cuil. à thé de sel
½ tasse de fromage râpé
2 cuil. à soupe de beurre fondu
1 œuf
1 tasse de lait

Mélangez et tamisez ensemble la farine, la poudre à pâte et le sel. Ajoutez le fromage râpé. Mélangez avec le lait et l'œuf battu, puis ajoutez le beurre. Remplissez aux ⅔ les tôles beurrées à petits pains, avec ce mélange. Faites cuire dans un four à feu modéré (375 degrés F.) pendant 25 minutes.

BISCUITS AU FROMAGE

3 tasses de farine
2 cuil. à soupe de poudre à pâte
3 cuil. à soupe de beurre
½ cuil. à thé de sel
1 tasse de lait (environ)
¾ tasse de fromage râpé

Tamisez la farine, la poudre à pâte et le sel ensemble, et ajoutez le beurre. Ajoutez le fromage râpé et suffisamment de lait pour faire une pâte molle. Roulez, coupez à la forme voulue et faites cuire dans un four chaud (400 degrés F.) pendant environ 12 minutes. La pâte doit être façonnée aussi rapidement que possible et pétrie juste assez pour bien mélanger les ingrédients.

BOUCHÉES AU FROMAGE

Pain coupé en dés (1½ pouce)
1 œuf, bien battu
1 cuil. à soupe de lait
2 cuil. à soupe de beurre fondu
1½ tasse de fromage râpé
Pincée de paprika et de moutarde

Faites tremper les dés de pain dans le mélange de lait, de beurre et d'œuf. Roulez dans le fromage râpé auquel l'assaisonnement a été ajouté. Faites cuire au four à feu modéré (375 degrés F.) jusqu'à ce que ce soit légèrement bruni—8 à 10 minutes.

SANDWICHS AU FROMAGE

Pour faire des sandwichs au fromage:

Servez-vous de pain d'un jour. Le pain de blé entier ou pain brun va bien avec le fromage.

Coupez le pain avec un couteau tranchant, actionné à la façon d'une scie, pour avoir des tranches lisses, sans inégalités.

Coupez les tranches de pain de différentes épaisseurs suivant le genre de sandwichs que vous désirez faire.

Mettez assez de fromage pour avoir un sandwich humide, de bon goût.

Enveloppez les sandwichs dans du papier ciré et tenez-les dans une glacière jusqu'au moment de les manger.

Le fromage refait ou fondu peut être mélangé avec de la sauce à salade ou de la crème pour faire des garnitures de sandwichs, sans être râpé.

SANDWICH AU FROMAGE SUR RÔTIE

8 tranches de pain beurré
4 grosses tranches de fromage
Moutarde préparée
1 œuf
¼ cuil. à thé de sel
¾ tasse de lait

Placez une tranche de fromage entre deux tranches de pain beurré et tartinez d'un peu de moutarde préparée. Battez l'œuf et ajoutez le lait et le sel. Trempez les sandwichs dans ce mélange et faites frire des deux côtés dans une poêle à frire beurrée et chauffée, jusqu'à ce que ce soit bien bruni. Servez avec de la sauce aux tomates ou de la sauce chaude de Chili.

SANDWICHS SAVOUREUX AU FROMAGE

1 cuil. à soupe de beurre
1 cuil. à soupe de sucre
1 cuil. à soupe de farine
2 cuil. à soupe de vinaigre
½ tasse de lait
Pincée de poivre de cayenne
1 œuf cuit dur, haché
2 tasses de fromage râpé
2 cuil. à soupe de pimento
2 cuil. à soupe d'oignon haché
¼ cuil. à thé de sel

Faites fondre le beurre au bain-marie. Incorporez le sucre et la farine. Ajoutez le vinaigre, le lait, le sel et le poivre. Faites cuire en remuant constamment jusqu'à ce que le mélange s'épaississe. Combinez avec le fromage, le pimento, l'œuf et l'oignon. Employez comme garniture de sandwich avec du pain blanc ou brun. La garniture peut être conservée dans un bocal recouvert dans une glacière et employée au besoin.

Combinez le fromage râpé avec de la crème ou de la sauce à salade pour qu'il puisse se tartiner. Ajoutez 2 cuillerées à soupe de cornichons hachés, d'amandes, d'olives ou de piment vert pour chaque tasse de fromage râpé. Tartinez entre des tranches de pain beurré, blanc ou brun, ou employez une tranche de chacun.

SANDWICHS À FACE OUVERTE

1. Coupez le pain en petits ronds ou carrés de $\frac{1}{2}$ à $\frac{3}{4}$ pouce d'épaisseur. Tartinez sur le dessus une quantité abondante de fromage râpé mélangé avec de la sauce à salade. Saupoudrez avec des amandes, des olives, du piment vert, du pimento ou du cresson de fontaine, finement hachés.

2. Coupez le pain en tranches de $\frac{1}{3}$ pouce d'épaisseur en formes de fantaisie. Faites une bordure de fromage râpé mélangé avec de la sauce à salade. Remplissez le centre d'une moitié d'olive farcie, de gelée de raisins ou de marmelade.

SANDWICHS ROULÉS

Tartinez du pain beurré coupé en tranches très minces avec du fromage râpé, mélangé avec de la sauce à salade. Sur chaque tranche, mettez une courte tige d'asperge, une sardine, un cornichon des Antilles (gherkin), un brin de cresson de fontaine ou un morceau de céleri. Roulez et faites refroidir avant de servir.

SANDWICHS GRILLÉS AU FROMAGE

1. Tartinez de minces tranches de pain beurré avec du fromage râpé mélangé avec de la mayonnaise. Roulez, attachez avec des cure-dents et faites cuire dans un four chaud jusqu'à ce que ce soit bien bruni. Servez chaud.

2. Tartinez une tranche de pain beurré avec un mélange de fromage et une autre tranche avec de la marmelade ou de la gelée. Roulez, fixez avec des cure-dents et faites cuire dans un four chaud jusqu'à ce que ce soit légèrement bruni.

3. Mélangez du fromage râpé avec de la mayonnaise, ajoutez du pimento, des amandes ou des olives hachés si vous le désirez. Tartinez ce mélange entre les tranches de pain beurré et faites griller ou cuire dans un four chaud jusqu'à ce que ce soit bruni.

Il y a d'autres publications traitant de la valeur nutritive et des modes d'emploi du lait et de ses produits, que l'on peut se procurer gratuitement sur demande

Version française par C. E. MORTUREUX, B.S.A.

OTTAWA: J.-O. PATENAUDE, O.S.I., Imprimeur de Sa Très Excellente Majesté le Roi, 1937.